



中心位置
Position

中心開放時間
Opening Hours

時間	星期						
	一	二	三	四	五	六	日
9:00am-1:00pm	✓		✓	✓	✓	✓	
1:00pm-5:00pm	✓	✓	✓		✓	✓	
5:00pm-9:00pm			✓				

✓ 開放時間 星期日及公眾假期休息

颱風及暴雨應變處理

	一號颱風 黃色暴雨	三號颱風 紅色暴雨	八號颱風 或以上	黑色暴雨
家訪/探訪	✓	✓	X	X
戶外活動	✓	X	X	X
中心活動	✓	X	X	X
中心開放	✓	✓	X	X [#]

1. ✓ 表示如常；X 表示取消。
2. # 黑色暴雨警告時，如會員在中心內，可選擇留至天氣好轉。
3. 上述安排只作一般參考，職員可因應天氣及環境情況另作安排。如有疑問，可致電本中心查詢。



活動報名安排請留意P.3



利民會-友樂坊(港島東)

地址：香港柴灣環翠邨澤翠樓低層地下1-8室 | 電話：2505 4287 | 傳真：2976 5330

電郵：alohahke@richmond.org.hk

出版日期：6/2020 印刷數量：1300本

友樂坊生活日常

在乎

參與

在乎
體驗

目錄

..... Index

報名須知 / 會員大會報名流程表 / 會員及到訪者守則	1
中心動向 / 服務質素標準(SQS)小知識	2
有關我們 - 中心動向	3
精神健康資源	4
友樂講場	5 - 6
友樂坊 (港島東) Facebook及Instagram	7 - 8
義工資訊	9
友樂坊活動資訊	10 - 19
職業治療日間小組	20
友樂共融	21
家屬活動	22
日曆表(7-9月)	23 - 28

意見欄

如對我們的服務有任何意見，請填妥以下表格交給我們或寄回本中心，謝謝！

姓名：_____ 聯絡電話：_____

聯絡地址：_____

你的意見：_____



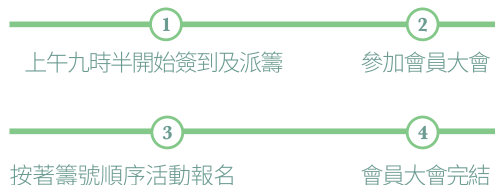
報名須知

- 1 報名表須確保資料準確及齊全，否則中心有權不接納報名。
- 2 報名請在表格中「報名者簽名」欄中簽名。
- 3 活動報名日當天，每位會員最多可報五項活動。
- 4 報名日後第一工作天，開始接受剩餘名額報名(包括電話留位日起計共三天)。
- 5 所有活動以確認繳費為準，已繳費用恕不退還；如因活動延期或取消，參加者則會獲退還已繳款項。
- 6 所有報名之活動，不得轉讓他人。
- 7 中心保留個別邀請及是否接受活動報名的權利。
- 8 如活動因天氣影響而改期將會另行通知。
- 9 部份的活動會按需要作抽籤安排，詳情可參考活動內容。
- 10 活動報名表將於會員大會舉辦日起派發。

到訪者及會員守則

- 1 為預防遇上火警時能有效地安排疏散，請會員或到訪者在進入及離開中心時主動到接待處作簡單登記。
- 2 如會員或到訪者患上傳染病(如：水痘、麻疹、流行性感冒、疥瘡、手足口病等)，應盡量避免到中心及各公共場所，以防將病情擴散。如有需要，本中心職員有權要求病患者量度體溫或離開，以減低傳染病擴散之可能。
- 3 會員或到訪者有責任保持中心之地方清潔，未經許可，不得在中心範圍張貼任何通告或標語。
- 4 會員或到訪者在中心內應抱持互相尊重、以禮待人的良好態度，如會員或到訪者出現不合理之行為，中心職員有權要求會員或到訪者離開中心範圍，甚至報警處理。
- 5 如會員或到訪者遇有任何糾紛或衝突，應盡快向當值職員求助，避免以口角或武力方法解決。否則，職員可因應情況有權要求會員或到訪者離開中心範圍或報警處理。
- 6 會員或到訪者應小心保管個人財物，如有損失，本中心恕不負責。
- 7 會員或到訪者不得攜帶危險品(如利器或易燃物品等)、酒精飲品、違禁藥物、毒品或翻版影音產品等進入中心/參與活動。
- 8 如本中心職員發現有任何會員或到訪者在中心內進行違法或不法的行為，本中心職員會立即報警，並交由警方處理。
- 9 各參加者請準時出席活動，逾時恕不等候。
- 10 在活動中所拍攝的照片或影片，可供本會及其相關單位用作任何刊物或報告之用途。如會員有異議，請於活動拍攝前通知中心職員。
- 11 所有活動的詳細內容及報名細則安排，以友樂坊最後公佈為準，中心保留修改任何活動內容的權利。
- 12 如會員或到訪者未能遵守以上任何一項守則，中心有權取消該服務使用者參加活動或進入中心的資格一段時間。如有需要，中心會發出警告信以示警戒。
- 13 會員或到訪者借用中心物品後，應按時歸還，不應擅自帶走中心內任何物品。
- 14 會員於參與活動前，特別是戶外活動，須衡量個人的身體健康狀況是否適合參加活動，以保障個人健康及安全，否則會員需自行承擔個人風險及責任。

會員大會活動報名流程表



會員如有要事先離開，可將活動報名表及籌號交予職員。職員會依據籌號順序確認名額，會員請於三天內繳費確認名額之活動，否則作放棄論。

中心動向

新同事介紹 實習學生介紹



Renee

大家好，我係鄭姑娘(Renee)啊，好開心可以加入友樂坊呢個大家庭入面，好期待可以見到各位會員！平時好少去柴灣呢個地方，各位會員可以向我多多介紹下呢區有咩好食好玩，平時都可以打個招呼、傾下計，等我認識下大家，多多指教！



呀羊

大家好！我是實習社工Alvin，大家都可以稱呼我做呀羊。好開心可以加入友樂坊的大家庭，相信未來我地會有更多交流機會，亦都歡迎大家同我傾下計。平時我鍾意得閒聽下歌，睇下電影同食野。之後我都希望係唔同的小組見到大家啦！大家一齊分享正能量啦~~~



芙芙

大家好！我是實習社工伍姑娘，叫我芙芙亦都可以在6月至8月大家都可以在中心見到我，來到中心時非常歡迎大家同我打個招呼，彼此認識一下！接下來可能會在一些小組認識大家，希望在這兩個月可以與各位有一段愉快的實習時光！

離職同事

朋輩支援員洪勵欣於2020年5月22日正式離職。

服務質素標準 (SQS) 小知識



人力資源

中心會按著機構指引，在下在職員招聘、調配及晉升及制訂僱傭合約的過程中建立清晰的程序和有關機制，同時也為新職員作入職導向訓練及制定政策和程序，機構更重視職員的督導及定期評估，培訓及發展員工政策也是機構的重點計劃。



計劃、評估及收集意見

中心會定期制定服務計劃、檢討及評估程序；亦會透過不同的活動、會議、意見箱等，收集服務使用者的意見，有關資料亦會記錄在中心的<意見收集記錄>內。

給會員的話

各位會員，你們好嗎？

因疫情漸見穩定，中心已循序漸進地恢復服務。面談預約服務、評估需要後的個別探訪及分段式的職業治療小組已逐步地開放，如你有任何查詢，可致電向中心與職員查詢。

雖然疫情穩定並現曙光，但我們也想在此呼籲大家繼續提高警覺和做足防疫措施，保障自己和家人的健康。

然而，我們也知道在這段期間，大家可能也因疫情而受到不少的影響，包括自身的情緒、家人的關係、財政壓力等等。在疫情期間，中心進行了密集式的電話支援，防疫物資及湯券派發，中心的小小心意，代表著我們的滿滿的祝福。而本季度的活動，我們採取了零或低收費政策，希望與會員一同共渡時間。本季活動之報名程序和前期一樣，詳細如下：

1

選出自己有興趣參加的五項活動，並填上「2020年7-9月份活動報名表」。

2

你可以從以下三個選項提交表格
1) 郵寄
2) 以whatsapp上載至手機，號碼：4641 1447
3) 致電中心由當值職員協助你填寫及提交

報名程序

收集期
22/6-4/7/2020

敬請留意
開始報名的時段
才提交報名表

活動抽籤日
6/7/2020

3

- 收集表格後，會抽籤決定會員的報名先後次序。
- 整個過程會全程錄影備檔，並由經理監票，以代替會員親身到中心見證。

4

中籤者會獲中心致電確認

5

如活動要交費用，負責活動職員會致電通知作安排。

精神健康資源 Mental Health Resources



尋找精神健康資訊 Find Mental Health Information



精神健康資訊站 (網站)
Mental Health Infostation (Website)



保持心理健康 Maintain Well-being

好心情@HK (網站)
Joyful@HK (Website)



好心情之旅 Joyful Journey

與人分享 (短片)
Sharing (Video)



正面思維 (短片)
Mind (Video)



享受生活 (短片)
Enjoyment (Video)



體能活動及鬆弛練習 Physical Activity and Relaxation Exercise



體能活動 (信息圖像)
Physical Activity (Infographics)



鬆弛練習 (短片)
Relaxation Exercise (Video)



資料來源：衛生署

在這段時間，網上亦有很多為我們提供身心健康健康訊息，去瀏覽下，可能找到有用而適合自己的資訊。

(稿件經剪裁及併合)

樂在其中

大家在空間的時候有甚麼嗜好？筆者就喜歡聽音樂。音樂的好處多羅羅，今天就讓我們一起看看音樂對情緒的好處。

有研究顯示，音樂能夠幫助調節身體內多巴胺、皮質醇等水平，從而調節情緒，減低壓力。

哪種類型的音樂對情緒最有幫助？每人對音樂的喜好都不同，一般而言，如果想幫助放鬆，可以選擇節奏較慢，重覆性較強，沒有歌詞的純音樂。常見的選擇，包括古典音樂，和一些有微風流水等自然聲音的音樂。如果沒有接觸過古典音樂，想嘗試一下，筆者建議可以試聽莫札特的音樂，比較容易接受。這類幫助放鬆的音樂對睡眠也有幫助。有很多人睡不著的時候喜歡看手提電話或者電視，其實手提電話、電視等發出的光線對睡眠有壞影響。睡不著又覺得沉悶的話，聽音樂是十分好的選擇。

如果情緒有點低落，好像提不起勁，可以嘗試聽一些節奏輕快明確，歌詞正面的音樂，可以幫助提升情緒。在享受輕快音樂的時間，若能加上適量的運動，對情緒的幫助更能相得益彰。

但也有些人在失落的時候，嘗試聽輕快的音樂，會覺得與自己的心情格格不入，

令到情緒更差，反而聽一些比較傷感抒情的音樂會覺得舒服，有共鳴。這種感覺其實頗為常見，如果真的比較想聽傷感的音樂，一定要留意着自己的情緒變化，如果心情有愈來愈低落，被傷感音樂困着的感覺，便要停止，讓自己抽離和休息。

上述的建議是根據外國的一些研究和筆者的經驗綜合出來，音樂帶給每個人的感覺都不同，最重要的還是自己的喜好。希望將來有機會再和大家分享音樂的其他好處。

友樂坊 (港島東) 服務諮詢委員會主席
陳怡醫生





利民會友樂坊 (港島東) 網上服務

疫情持續，促使我們發展網上服務，希望和你線上聯繫，請你給我們一個「讚好」及加我們做朋友。

我們的FACBOOK(面書)/
IG賬號



你可以用 QR CODE 找到我們，網上見：)



f Facebook



Instagram



利民會友樂坊 (港島東)
社區中心



讚好


在Facebook / Instagram
可以看到最新資訊
多多留意

C  **Comment 留言**
話比我地知你既想法。

L  **Like 讚好**
讚好呢個facebook，
有咩最新資訊都會
喺度優先發佈。

S  **Share 分享**
分享，話比其他入知
呢個page...

利民會
友樂坊
港島東
ICCMW
精神健康綜合社區中心
抗疫你我同行



利民會友樂坊 (港島東)
社區中心

九型人格之日常

介紹不同人在疫情下的反應及生活點滴。



 讚好

 留言

 分享

如在瀏覽FB/IG時有任何疑問及查詢，歡迎請致電2505 4287，與中心職員聯絡。



9



Be A VOLUNTEER
Join Us

重聚·重光

疫情肆虐香港，一眾義工服務被逼暫停運作。隨著疫情的減退，中心的服務得以逐漸回復。與義工們闊別四個多月，不知大家是否仍然安好呢？

在9月份中心將會舉行「友心義工大會暨嘉許禮」，作為義工服務重新的第一炮，現誠邀各位義工踴躍出席活動，見見大家的笑臉，溫暖被疫情冰封的人心。

不論你是現有的友心義工，還是想加入但未加入的會員，甚或你知道身邊有朋友仔希望投身義工服務，都歡迎你們參加「友心義工大會暨嘉許禮」，讓我們重聚、重光，約定你們到時相見。

友心義工大會暨嘉許禮 | (049)

『回顧與展望』，面對突如其來的「新型冠狀病毒」影響，中心不少義工服務因而取消，期望透過舉行義工大會再次連繫友心義工，互相分享交流，策劃新的動向，未來會繼續進行不同的義工服務，現邀請每位友心義工踴躍參加是次的義工大會暨嘉許禮。

日期	2020年9月19日(星期六)
時間	9:30am-4:30pm
地點	渡假營(中心集合)
費用	免費
名額	30名(友心義工)
負責職員	敏之(麥姑娘)、亮(陳SIR)、匡(藍SIR)、Leo(劉SIR)、Roy(顯政)、Renee(鄭姑娘)
備註	1) 歡迎新會員及家屬加入成為友心義工隊。 2) 此為戶外活動，建議穿著輕便衣物及運動鞋，並宜自備食水作飲用。 3) 已包括營地費用及膳食，有旅遊巴接送。

10

社交及興趣活動



快樂工作室之愛回家+心靈糖果盒 | (024)

我們將會一起製作，屬於你精緻且獨一無二的心靈糖果盒。另外，我們會以自在社的心靈工具，通過自己生命故事的敘述，讓你與自己的家庭更親近，也更認識自己。

日期	2020年7月18日(星期六)
時間	2:00pm-4:30pm
地點	友樂坊 (樂藝軒)
費用	免費
名額	6名 (本區會員)
負責職員	Michelle (梁姑娘)

生態旅遊330 | (014)

參觀新生農場，體驗各種DIY活動，製作環保相架、天然肥皂及有機甜點小食，歡迎大家來體驗一場能洗滌心靈的奇幻之旅。

日期	2020年9月5日(星期六)
時間	10:00am-5:00pm
地點	新生農場
費用	\$20
名額	24名(本區會員)
負責職員	亮(陳SIR)、LEO(劉SIR)、Renee(鄭姑娘)
備註	1) 費用包括入場費、活動費、午膳及交通費。 2) 參加者先於中心集合，登旅遊車往返新生農場及中心。 3) 此活動為社署一次性資助活動。

終身美麗 | (075)

要先學懂自愛才去愛人，敷面膜這些事情一起做更有趣，更有動力持之以恆！亦會分享一些美容資訊給大家參考。

日期	2020年7月28日、8月4日、11日、18日、25日及9月8日、15日、22日(星期二)(共8節)
時間	1:30pm-2:30pm
地點	友樂坊 (樂藝軒)
費用	抗疫價\$10 (小組第一天收費)
名額	6名 (本區會員)
負責職員	Regen (譚姑娘)

一齊學手鈴 | (060)

手鈴是一種合奏樂器，在合作過程中奏出美妙的音樂。我們誠邀大家一起學習手鈴同樂，合奏動人旋律。

日期	2020年7月24日、31日、8月7日、14日及21日(星期五)(共5節)
時間	11:00am-12:00pm
地點	友樂坊 (樂藝軒)
費用	免費
名額	6名(本區會員)
負責職員	Ronnie (楊姑娘)、子聰
備註	1) 所有參加者需經過甄選及出席小組前面談。 2) 能出席全部四節小組優先。 3) 如屆時限聚令取消或受限範圍放寬，小組參與人數或會上調，後備名單會作甄選的優先考慮。

生活小技巧 | (076)

有些生活小竅門你可能已經知道了，但必有更多人不知道的，一起實驗下這些生活小技巧！

日期	2020年7月25日、8月8日、15日及22日(星期六)(共4節)
時間	2:30pm-3:30pm
地點	友樂坊 (樂藝軒)
費用	免費
名額	8名(本區會員)
負責職員	Regen (譚姑娘)

手機應用推介 | (065)

手機除了用於通訊及上堂，還有許多有用的應用程式，例如地圖、巴士時間表等能令各位生活更加方便。

日期	2020年8月15日、22日、29日及9月5日(星期六)(共4節)
時間	2:30pm-3:30pm
地點	網上平台ZOOM
費用	免費
名額	6名(本區會員)
負責職員	Catherine (嘉嘉)

齊來做個導賞員 | (048)

大家一同探索柴灣區的特式及歷史，分享在本區居住時的生活趣事及感受，設計導賞路線，一齊學習做一個社區導賞員。

日期	2020年8月19日、26日、9月2日及9日(星期三)(共4節)
時間	3:00pm-4:30pm
地點	友樂坊(樂玩閣)、柴灣社區
費用	免費
名額	4名(本區會員); 2名(家屬名額)
負責職員	敏之(麥姑娘)、匡(藍SIR)
備註	1) 參加者需出席面談及甄選。

I3

社交及興趣活動

智能手機班 | (059)

本課程分別有智能手機操作篇、Zoom基礎篇、Whatsapp基礎篇、Google篇及你問我答篇

日期	2020年8月28日、9月4日、11日、18日、25日 (星期五)(共5節)		
時間	11:00am-12:00pm	地點	友樂坊 (樂玩閣)
名額	7名 (本區會員)	費用	免費
負責職員	子聰		
備註	1) 所有參加者需經過甄選及出席小組前面談。 2) 能出席全部四節小組優先。 3) 如屆時限聚令取消或受限範圍放寬,小組參與人數或會上調,後備名單會作甄選的優先考慮。		

真·遊戲世界 | (077)

透過一些派對及小組遊戲,讓大家一同放鬆心情享受歡樂時光,彷彿進入了一個歡樂世界。

日期	2020年8月7日、14日、21日、28日 (星期五)(共4節)		
時間	3:00pm-5:00pm		
地點	友樂坊 (樂藝軒)		
名額	6名 (本區會員)		
費用	免費		
負責職員	輝		

水中健體班會(2020-1) | (054)

水中健體做運動既不吃力又舒適,利用水中的阻力及浮力,可減輕關節的負荷,達到強化肌肉之效,不懂游泳者也可參與。

日期	2020年9月4日、11日、18日及25日 (星期五)(共4節)		
時間	10:30am-12:00pm		
地點	小西灣游泳池		
費用	免費		
名額	6名 (本區會員)	職員推薦名額	2名
負責職員	Jess (李姑娘)		
備註	1) 參加者要不怕水及能夠完成兩節運動(每節約20分鐘)。 2) 自備泳池入場費及游泳用品,如潛水鏡及泳帽。 3) 如疫情未解除活動將會順延至下季舉辦。		

BEER PONG 投杯球 | (053)

用杯及特定乒乓球玩的新興運動,簡單又刺激的遊戲,到時約埋你一齊暢玩!

日期	2020年8月11日、18日、25日及9月1日 (星期二)(共4節)		
時間	3:00pm-4:30pm	地點	友樂坊 (樂藝軒)
名額	4名 (本區會員)	職員推薦名額	2名
費用	免費	負責職員	Long (蔡Sir)
備註	1) 穿著輕便衣物。		

歌表心聲 | (067)

此活動期望透過分享歌曲去讓會員表達自己的情緒和感動,並在分享的時候鼓勵會員互相勉勵,扶持。

日期	2020年8月6、13、20及27日 (星期四)(共4節)		
時間	10:00am-11:00am	地點	網上平台ZOOM
費用	免費	名額	6名 (本區會員)
負責職員	輝		

好戲約埋你 | (054)

與你一起欣賞電影,一同享受下午歡樂時光!

7月27日 (星期一)	《賭俠》	8月3日 (星期一)	《少林足球》	
8月10日 (星期一)	《功夫》	8月17日 (星期一)	《國產凌凌漆》	
時間	2:30pm-4:30pm		地點	友樂坊 (樂藝軒)
費用	免費		名額	6名 (本區會員)
負責職員	Leo (劉Sir)			

快樂派對盡在Switch | (078)

你知道中心有新的遊戲機Switch可以讓大家一齊玩嗎?約埋你黎到中心,我們一起透過Switch的遊戲開心過一日吧!

日期	2020年7月25日 (星期六)		
時間	11:00am-1:00pm	地點	友樂坊 (樂藝軒)
費用	免費	名額	7名 (本區會員)
負責職員	輝		

I4

社交及興趣活動



I5

治療小組

開動快樂-正向心理學治療小組 | (074)

透過不同的有趣和輕鬆活動了解正向心理學,學習欣賞和感恩,提升組員的快樂感及心理幸福感。

日期	2020年7月8日、15日、20日、23日、29日 (共5節)
時間	10:00am-11:30am
地點	友樂坊 (樂藝軒)
費用	免費
名額	6名 (本區會員)
負責職員	Alvin (啊羊) (實習社工)
備註	參加者可先致電留位,以便安排電話面談及甄選。

畫出我世界-表達藝術治療小組 | (073)

透過不同藝術方式,參加者可以從藝術學會不帶批判地表達自己及放鬆身心。

日期	2020年7月2日、9日、16日、22日、30日 (共5節)
時間	10:00am-11:30pm
地點	友樂坊 (樂藝軒)
費用	免費
名額	6名 (本區會員)
負責職員	芙 (實習社工伍姑娘)
備註	1) 歡迎初嘗畫畫會員參加。 2) 參加者可先致電留位,以便安排電話面談及甄選。

笑裏藏Y0! | (025)

瑜伽式呼吸+想像力+大笑動作+你、你、你=笑裏藏Y0!。識笑唔識笑,其實唔緊要。大笑瑜伽導師會教我地用身體說個笑。

日期	2020年8月4日、11日、18日及25日 (星期二)(共4節)
時間	11:00am - 12:00pm
地點	漁灣社區會堂
費用	免費
名額	3名 (本區會員) 職員推薦名額 3名
負責職員	Winnie (陳姑娘)
備註	1) 所有參加者需經過甄選及出席小組前面談。 2) 能出席全部四節小組優先。 3) 如屆時限聚令取消或受限範圍放寬,小組參與人數或會上調,後備名單會作甄選的優先考慮。

我手畫我心 - 禪繞畫工作坊 | (042)

禪繞畫運用簡單線條構成出精美圖案,簡單易學,亦能放鬆身心,歡迎大家一齊來體驗。

日期	2020年8月18日、25日及9月1日、8日、15日、22日 (星期二)(共6節)
時間	7:00pm-9:00pm
地點	友樂坊 (樂玩閣)
費用	免費
名額	5名 (本區會員) 職員推薦名額 2名
負責職員	匡 (藍Sir)
備註	1) 參加者需出席面談及甄選。 2) 費用包括針筆及禪繞紙磚。

續·FUN | (050)

運用敘事治療概念,透過製作繪本,重建自己的生命故事,編織一本個人專屬的紀念冊。小組會互相分享及聆聽組員的故事,藉著回響群體的回饋,重建被忽略的生活經驗,把生命變得更豐厚。

日期	2020年9月4日、11日、18日及25日 (星期五)(共4節)
時間	2:30pm-4:00pm
地點	友樂坊 (樂趣軒)
費用	免費
名額	7名 (本區會員)
負責職員	敏之 (麥姑娘)
備註	1) 有興趣參與者可先行登記,活動前需經電話作甄選。

I6

治療小組



17

治療小組

GO! 血壓管理隊1.0 | (071)

小組中會介紹血壓的正常指標、高血壓的成因與影響、血壓管理的方法、量度血壓的技巧等等。完成此治療小組的會員可獲邀擔任身體檢查的義工。

日期	2020年8月6日、13日、20日及27日 (星期四) (共4節)
時間	10:00am-11:00am
地點	友樂坊 (樂藝軒)
費用	免費
名額	3名(本區會員) 職員推薦名額 3名
負責職員	Michelle (梁姑娘)
備註	1) 此活動與「GO! 血壓管理隊2.0」內容完全一樣, 不必重複報名。 2) 友心義工隊成員或願意成為友心義工的會員優先。 3) 有興趣參與者可先行登記, 職員會以電話為參加者作甄選。

GO! 血壓管理隊2.0 | (072)

小組中會介紹血壓的正常指標、高血壓的成因與影響、血壓管理的方法、量度血壓的技巧等等。完成此治療小組的會員可獲邀擔任身體檢查的義工。

日期	2020年8月6日、13日、20日及27日 (星期四) (共4節)
時間	11:30am-12:30pm
地點	友樂坊 (樂藝軒)
費用	免費
名額	3名(本區會員) 職員推薦名額 3名
負責職員	Michelle (梁姑娘)
備註	1) 此活動與「GO! 血壓管理隊1.0」內容完全一樣, 不必重複報名。 2) 友心義工隊成員或願意成為友心義工的會員優先。 3) 有興趣參與者可先行登記, 職員會以電話為參加者作甄選。

藝術繪本 - 親子平衡小組 | (029)

以表達藝術治療作介入手法, 讓小家屬學習建立親子溝通及關係。

日期	2020年8月12日、14日、19日及21日 (星期三、五) (共4節)
時間	10:00am-11:30am
地點	友樂坊 (樂藝軒、樂玩閣)
費用	免費
名額	3對親子 職員推薦名額 2對親子
負責職員	Kiu (梁Sir)
備註	1) 會員及其4-18歲子女 2) 小組人數或受限聚令而調整, 後備名單會作甄選的優先考慮。

齊上齊落、身心快樂 | (001)

透過不同的活動帶領參加者面對個人情緒時, 學習如何去表達及面對。

日期	2020年8月15日、22日、29日及9月5日 (星期六) (共4節)
時間	10:30am-12:00pm
地點	友樂坊 (樂趣軒)
費用	免費
名額	6位小家屬 職員推薦名額 2名
負責職員	Jess (李姑娘)
備註	1) 1.5至12歲的小家屬。

18

治療小組 | 小家屬系列

中環海濱半日遊（小西灣會員活動） | (055)

遊覽中環海濱長廊,乘坐摩天輪,欣賞維多利亞港景色及享用下午茶。

日期	2020年9月16日 (星期三)
時間	1:30pm-5:00pm
地點	中環海濱長廊及其附近
費用	\$30
名額	8名 (小西灣會員)
負責職員	Jess (李姑娘)
備註	1) 費用已包括乘坐摩天輪及下午茶費用 (交通費自備)。 2) 此活動為分區活動,若9月4日前小西灣會員未達人數,會邀請另外兩區會員參與,兩區會員可先行留名作後備。

分區網絡一覽

分區區域	區域包括	負責職員
柴灣 (上)	山翠苑、興民邨、峰華邨、康翠臺、樂翠臺、高威閣、興華一、二邨、滿華樓、仁樂大廈、建業樓、華泰大廈、連翠邨及附近一帶的樓宇	Winnie (陳慧儀姑娘) 匡 (藍Sir) 朗 (蔡Sir)
柴灣 (下)	環翠邨、柴灣戲院大廈、新翠花園、漁灣邨、翠灣邨、宏德居、樂軒台、金源洋樓、柴灣邨及附近一帶的樓宇	阿亮 (陳Sir) Sam (孔Sir) Renee (鄭姑娘)
小西灣	小西灣邨、富欣花園、富景花園、富怡花園、佳翠苑及附近一帶的樓宇	Jess (李姑娘) Leo (劉Sir)

內容 透過不同類型有意義的活動,如手工藝製作/ 文書處理/ 閱讀討論/ 簡易運動/ 專題學習等作訓練媒介,提昇服務使用者工作、閒餘、個人照顧和社交等各方面能力。

日期 2020年7月6日至9月30日 (逢星期一、三) (假期除外)

時間 9:30am - 12:00pm; 2:15pm - 4:30pm

地點 友樂坊 (樂藝軒、樂玩閣、美味廚)

費用 免費 **名額** 8-10名

負責職員 子聰、Roy、Kelvin、Tracy

備註 1) 需經社工/護士轉介及職業治療師評估。
2) 另有季度職業治療外出活動,詳細內容會於組員會議內另行商討。
3) 小組活動內容或會因節慶及中心活動而變更,詳情見每月「OT 活動月曆」。

職業治療日間小組時間表

時間	星期一	星期三	星期四	星期六
09:30 - 10:40	上下肢 伸展運動 晨運	運動班	職業治療外展 服務 / 個別訓練 *開心大發現 (歡迎中心會員 參加)	*專題講座 (歡迎中心會員 參加)
10:40 - 10:50	小休			
10:50 - 12:00	動態生活模式	動態生活模式 煮食訓練(每月 第四個星期)		
12:00 - 14:15	午膳			
14:15 - 15:15	專題學習/ 靜態生活模式	職業治療 日間小組會議 (每月第四個星期) 小食製作/園藝/ 工作訓練		
15:15 - 15:30	舒筋活樂 / 小休 / 吃小食			
15:30 - 16:30	專題學習/ 靜態生活模式	職業治療 日間小組會議 (每月第四個星期) 工作訓練		

*友樂共融系列活動

友樂共融系列

藉開放部份職業治療日間小組或外出活動，提供平台讓組員與中心會員交流。

對象	中心會員
負責職員	子聰、Roy、Kelvin、Tracy
報名方法	留意中心「友樂共融活動預告板」的活動海報，並在報名表內簽名確實即可。

今季系列活動

	日期	時間	地點	內容
開心大發現	2020年7月9-23日； 8月6-20日；9月3-17日 (星期四)	10:30am-12:30pm	友樂坊 (樂藝軒)	主題：分享有趣的生活冷知識及發掘中心可借用的設施和用品 (中心將邀請「友樂大使」協助會員借用中心物資及協助活動進行)
健康減重有良方	2020年9月5日 (星期六)	10:30am-12:30pm	友樂坊 (樂藝軒)	由職業治療師主講，認識及了解健康飲食以及恆常運動的方法。

家倍有愛 – 復元篇 | (063)

透過反思社會大眾對精神病的刻板印象，從而讓照顧者認識何謂復元理念，及了解共融社區的概念，課程主題如下：

1. 什麼是「復元」？
2. 復元模式與傳統模式的分別；
3. 復元的十一個元素

日期	2020年8月25日及9月1日、8日、15日 (星期二) (共4節)		
時間	7:00pm-9:00pm	地點	友樂坊 (樂藝軒)
費用	\$20	名額	8名 (聯心社會員/家屬)
負責職員	Carmen (陳嘉敏姑娘)		
備註	1) 小組人數或受限聚令而調整，名單以先到先得作參考。		

「家友天地」家屬聚會 (二) | (064)

- 1) 定期舉行家屬聚會按家屬的需要，每次設有不同主題；
- 2) 藉小組的形式家屬互相分享照顧復元人士的壓力、困難，互相學習及支持；
- 3) 家屬朋輩大使分享照顧經驗。

日期	2020年9月5日、22日 (星期二)、星期六 (共2節)		
時間	(星期六) 2:30pm-4:30pm / (星期二) 7:00pm-8:30pm		
地點	友樂坊 (樂藝軒)	費用	免費
名額	15名 (本區會員)		
負責職員	Kiu (梁Sir)、Carmen (陳姑娘)		
備註	1) 小組人數或受限聚令而調整，名單以先到先得作參考。		

由內靚到外 (二) | (037)

如何保持心情靚、健康心得 (護膚或健康食譜介紹)。

日期	2020年7月10日 (星期五)		
時間	3:00pm-4:30pm		
地點	網上形式 (軟件ZOOM作為媒體)		
費用	免費		
名額	15名 (家屬 / 聯心社會員)		
負責職員	Carmen (陳姑娘)、Regen (譚姑娘)		
備註	1) ZOOM的連結會發放給已報名的會員，會員需自備具上網功能的電腦或手機參加。		

日	一	二	三	四	五	六
7 月 JUN			1 香港特別行政區 成立紀念日	2 畫出我世界- 表達藝術治療小組 上午 P.15	3	4
5	6 職業治療日間小組 上午/下午 P.20	7	8 職業治療日間小組 上午/下午 P.20 開動快樂- 正向心理學治療小組 上午 P.15	9 畫出我世界- 表達藝術治療小組 上午 P.15 開心大發現 上午 P.21	10 由內靚到外(二) 下午 P.22	11
12	13 職業治療日間小組 上午/下午 P.20	14	15 職業治療日間小組 上午/下午 P.20 開動快樂- 正向心理學治療小組 上午 P.15	16 畫出我世界- 表達藝術治療小組 上午 P.15	17	18 快樂工作室之 愛回家+心靈糖果盒 下午 P.11
19	20 職業治療日間小組 上午/下午 P.20 開動快樂- 正向心理學治療小組 上午 P.15	21	22 職業治療日間小組 上午/下午 P.20 畫出我世界- 表達藝術治療小組 上午 P.15	23 開動快樂- 正向心理學治療小組 上午 P.15 開心大發現 上午 P.21	24 一齊學手鈴 上午 P.12	25 快樂派對盡在Switch 上午 P.14 生活小技巧 下午 P.12
26	27 職業治療日間小組 上午/下午 P.20 好戲約埋你 下午 P.14	28 終身美麗 下午 P.11	29 職業治療日間小組 上午/下午 P.20 開動快樂- 正向心理學治療小組 上午 P.15	30 畫出我世界- 表達藝術治療小組 上午 P.15	31 一齊學手鈴 上午 P.12	

日	一	二	三	四	五	六						
8月AUG						1						
2	職業治療日間小組 上午/下午 P.20 好戲約埋你 下午 P.14	3	終身美麗 下午 P.11 笑裏藏YO! 上午 P.16	4	職業治療日間小組 上午/下午 P.20	5	歌表心聲 上午 P.14 GO!血壓管理隊1.0 上午 P.17 GO!血壓管理隊2.0 上午 P.17 開心大發現 上午 P.21	6	一齊學手鈴 上午 P.12 真·遊戲世界 下午 P.13	7	生活小技巧 下午 P.12	8
9	職業治療日間小組 上午/下午 P.20 好戲約埋你 下午 P.14	10	終身美麗 下午 P.11 BEER PONG 投杯球 下午 P.14 笑裏藏YO! 上午 P.16	11	職業治療日間小組 上午/下午 P.20 藝術繪本-親子平衡小組 上午 P.18	12	歌表心聲 上午 P.14 GO!血壓管理隊1.0 上午 P.17 GO!血壓管理隊2.0 上午 P.17	13	一齊學手鈴 上午 P.12 真·遊戲世界 下午 P.13 藝術繪本-親子平衡小組 上午 P.18	14	齊上齊落、身心快樂 上午 P.18 生活小技巧 下午 P.12 手機應用推介 下午 P.12	15
16	職業治療日間小組 上午/下午 P.20 好戲約埋你 下午 P.14	17	終身美麗 下午 P.11 BEER PONG 投杯球 下午 P.14 笑裏藏YO! 上午 P.16 我手畫我心-禪繞畫工作坊 晚上 P.16	18	職業治療日間小組 上午/下午 P.20 齊來做個導賞員 下午 P.12 藝術繪本-親子平衡小組 上午 P.18	19	歌表心聲 上午 P.14 GO!血壓管理隊1.0 上午 P.17 GO!血壓管理隊2.0 上午 P.17 開心大發現 上午 P.21	20	一齊學手鈴 上午 P.12 真·遊戲世界 下午 P.13 藝術繪本-親子平衡小組 上午 P.18	21	齊上齊落、身心快樂 上午 P.18 生活小技巧 下午 P.12 手機應用推介 下午 P.12	22
23/30	職業治療日間小組 上午/下午 P.20	24/31	終身美麗 下午 P.11 BEER PONG 投杯球 下午 P.14 笑裏藏YO! 上午 P.16 我手畫我心-禪繞畫工作坊 晚上 P.16 家倍有愛-復元篇 晚上 P.22	25	職業治療日間小組 上午/下午 P.20 齊來做個導賞員 下午 P.12	26	歌表心聲 上午 P.14 GO!血壓管理隊1.0 上午 P.17 GO!血壓管理隊2.0 上午 P.17	27	智能手機班 上午 P.13 真·遊戲世界 下午 P.13	28	齊上齊落、身心快樂 上午 P.18 手機應用推介 下午 P.12	29

日	一	二	三	四	五	六
		BEER PONG 投杯球 1 下午 P.14 我手畫我心 - 禪繞畫工作坊 晚上 P.16 家倍有愛 - 復元篇 晚上 P.22	職業治療日間小組 2 上午/下午 P.20 齊來做個導賞員 下午 P.12	開心大發現 3 上午 P.21	智能手機班 4 上午 P.13 水中健體班會 上午 P.13 續·FUN 下午 P.16	生態旅遊330 5 全日 P.11 手機應用推介 下午 P.12 齊上齊落·身心快樂 上午 P.18 健康減重有良方 上午 P.21 「家友天地」家屬聚會(二) 上午 P.22
6	職業治療日間小組 7 上午/下午 P.20	終身美麗 8 下午 P.11 我手畫我心 - 禪繞畫工作坊 晚上 P.16 家倍有愛 - 復元篇 晚上 P.22	職業治療日間小組 9 上午/下午 P.20 齊來做個導賞員 下午 P.12	10	智能手機班 11 上午 P.13 水中健體班會 上午 P.13 續·FUN 下午 P.16	12
13	職業治療日間小組 14 上午/下午 P.20	終身美麗 15 下午 P.11 我手畫我心 - 禪繞畫工作坊 晚上 P.16 家倍有愛 - 復元篇 晚上 P.22	職業治療日間小組 16 上午/下午 P.20 中環海濱半日遊 下午 P.19	開心大發現 17 上午 P.21	智能手機班 18 上午 P.13 水中健體班會 上午 P.13 續·FUN 下午 P.16	友心義工大會暨嘉許禮 19 全日 P.10
20	職業治療日間小組 21 上午/下午 P.20	終身美麗 22 下午 P.11 我手畫我心 - 禪繞畫工作坊 晚上 P.16 「家友天地」家屬聚會(二) 晚上 P.22	職業治療日間小組 23 上午/下午 P.20	24	智能手機班 25 上午 P.13 水中健體班會 上午 P.13 續·FUN 下午 P.16	26
27	職業治療日間小組 28 上午/下午 P.20	29	職業治療日間小組 30 上午/下午 P.20	9月 SEP		